



スポーツクラブ ハウトク  
発行所 スポーツクラブ報徳静岡支店  
発行日 平成28年1月11日

# びーとばん

## 1月号

入会案内・レッスン内容・イベント情報などなど…

色々な情報満載！今すぐチェック！！



<http://www.sp-houtoku.com/sant/>



- ◆ 12月進級者
- ◆ 会費引き落としのご案内
- ◆ 諸手続のご案内

◆ 来月号発行予定日： 平成28年2月8日（月）

- ◆ 初！25m完泳者
- ◆ 1月、2月の予定
- ◆ 美容と健康のコラム



# ☆ 12月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

☆ 10級から9級へ合格☆

湊 創司くん 菅原 惺太郎くん 細川 柚奈さん 木田 快璃くん 尾上 優菜さん  
東出 剛くん

☆ 9級から8級へ合格☆

辻村 志穂さん 朽木 彩迦さん 中川 翠月さん 森 壮司くん 松崎 まなみさん  
山中 裕翔くん

☆ 8級から7級へ合格☆

川寄 仁くん 篠田 真菜さん 荒木 海志くん 江竜 壬くん 岩崎 墨くん  
東出 憋生くん

☆ 7級から6級へ合格☆

渡辺 紗也さん 川西 英護くん 寺田 琉成くん 須戸 樹くん 塙 咲哉くん  
近澤 佑真くん 新木 惺也くん 平尾 真優さん

☆ 6級から5級へ合格☆

荒木 優心さん 北村 優羽さん 前田 壮真くん 松田 昊規くん 本庄 未怜さん

☆ 5級から4級へ合格☆

吉岡 巧翔くん 東出 千翔くん 藤田 彩心さん 池宮 明康くん 魚住 要くん  
近藤 稚捺さん 荒木 輝星くん 吉井 歩佳さん 三原 サキさん 広瀬 遥さん

☆ 4級から3級へ合格☆

井 翠雅くん 瀧本 伊織くん 岡野 秀くん 左近 丞くん 三浦 友暉くん  
宮川 陽菜さん

☆ 3級から2級へ合格☆

宇野 和紗さん 北川 大翔くん 江川 由真さん 岩橋 咲弥さん 山口 智花さん  
谷村 綾花さん 姉川 華子さん

これからはタイムを目標にがんばろう！！

☆ 2級から1級へ合格☆

山尾 優太くん 原田 千愛花さん 松浦 孔大くん 北村 恵一くん 山田 陸星くん  
高木 淳之介くん 水野 敬太くん 奥村 莉子くん

☆ 1級からS1級へ合格☆

多賀 美沙希さん 庄 雅くん 澤 星琥くん

☆ S1級からS2級へ合格☆

喜田 悠友くん 池田 拓正くん

☆ S2級からS3級へ合格☆

清水 満喜くん 松田 栄吾くん

初！25m完泳

世森 天仁くん 井之尾 懿汰くん 植道 将星くん 松井 心優さん 松田 昊規くん

◇ 6級（黄色帽子）では、合格・不合格に関わらず、25mを完泳出来たお子様に完泳証明証をお渡ししています。まだ、もらってないお子様がいましたらコーチまでお知らせ下さい。

## ☆ 会費等引落日のご案内 ☆

当校をご愛顧、ご利用頂きまして誠にありがとうございます。

下記に平成27年1月～平成27年12月までの引落日程のご案内致しますのでご参考として頂きます様にお願い申し上げます。  
(27日振替用)

月会費等該当月	引落日	月会費等該当月	引落日
2015年1月分	12月27日	2015年7月分	6月27日
2015年2月分	1月27日	2015年8月分	7月28日
2015年3月分	2月27日	2015年9月分	8月27日
2015年4月分	3月27日	2015年10月分	9月29日
2015年5月分	4月28日	2015年11月分	10月27日
2015年6月分	5月27日	2015年12月分	11月27日

※消費税増税に伴い、4月分より引き落とし金額が変更となりました。

### 平成28年1月、2月の予定

1月18日（月）～ 1月23日（土）泳力認定日  
1月25日（月）～ 1月30日（土）レッスン休止日  
2月16日（火）～ 2月22日（月）泳力認定日  
2月23日（火）～ 2月29日（月）レッスン休止日

### 各種届出のご案内

#### ★ コース変更届の提出 ★

練習時間、曜日等の変更は早めにお願致します。

クラスによってはお待ち頂く場合もございます。



#### ★ 退会届の提出 ★

退会届は当月の10日までに体育館受付にて手続きをお願い致します。

※電話等では受け付けられません。

#### ★ 教室振替について ★

##### 通常レッスンをお休みした場合・・・

当月・翌月の泳力認定日を除く通常レッスンへ振替ができます。

##### 泳力認定日をお休みした場合・・・

当月・翌月に振替ができます。（泳力認定日でも可能）

##### 振替日が決定したら・・・

練習振替希望日の前日の営業終了時間までに電話でお申し込み下さい。



## こども水泳教室在籍状況

クラス変更、振替教室をする際は、出来る限り空いているクラスへの変更をお願い致します。

在籍が多いクラスへの振替等を制限させて頂く場合もございますので、ご了承ください。

	14:30~	15:30~	16:30~	17:45~
月	—	普通	とても多い	少ない
火	—	普通	多い	少ない
水	少ない	普通	多い	少ない
金	—	多い	多い	普通
		11:15~	10:00~	15:15~
土	—	普通	とても多い	少ない

お問い合わせ・お申込み・お問い合わせ・お問い合わせ・お問い合わせ・お問い合わせ・お問い合わせ・お問い合わせ

## アシスタントコーチ募集中！！

スイミングを通じて、子どもの成長を近くで感じて見ませんか？

研修を行いますので、経験のない方でも大丈夫です。子どもが好きな方、スポーツが好きな方、大歓迎！！ 興味をお持ちでしたら、『高橋・多賀』までご連絡下さい。

# ～・～美容と健康のコラム～・～

## スッキリ！脳活用

### ちょっとコワイ脳の疲労

私たちが「疲れたな」と感じるときは、多くの場合、肉体の疲労を意味しています。身体がだるく頭も思い感じがしたりすると、かぜ気味かなとか、疲れがたまたまとも、と考えて早寝をしたりもします。

しかし、こうした場合でも、身体だけが疲労しているのでなく、本当は脳も疲れていることがあります。

脳が疲れてしまうと、肉体疲労とは違う生体反応が現われます。

脳が疲労すると身体には緊張状態が起こります。そして、その身体の緊張をほぐそうとしてホルモンの分泌や作用のバランスが崩れ、これが原因となって、うつ病を引き起こしたりすることもあります。

脳の疲れ対策としては、30分ほどの昼寝がおすすめです。また、甘いものを摂ることも効果があります。

### 冬のうつ病ってどんな病気

最近、「冬季うつ病」という言葉を耳にするようになりました。うつ病の原因脳の神経伝達物質がかかわっていると言われます。その特徴的な症状は、食欲増加、体重増加、睡眠時間の増加など。冬眠前の動物みたいですね。また、気分の落ち込みや、集中力や意欲、精力が低下し、疲れやすくなります。

さらに午後から夜にかけて炭水化物や甘いものが欲しくなり、夜の睡眠時間が長くなって、日中も眠気に襲われ、昼寝や居眠りが増えます。

冬季うつ病のメカニズムは、日照時間に関係がある?と考えられています。北欧や、日本でも昼が短い北日本に多く見られるからです。

治療は明るい光を浴びる「高照度光療法」で、専用の照明器具で毎日1~2時間、2,500~1万ルクスの光を浴びるというもの。こうした治療器具を使わなくても、日光を浴びることでも効果があるといいます。寒くなてもできるだけ日の光を浴びましょう。

